VareseNews

# Come cucinare con grani antichi e lievito madre: corso pratico a Besozzo con lo chef Luigi Caforio

**Pubblicato:** Martedì 13 Maggio 2025

09:00 – 15:00

BU’FALA

Bu’fala, Via Guglielmo Marconi

Besozzo

Un appuntamento imperdibile per gli amanti della cucina naturale e del benessere alimentare. **Domenica 18 maggio presso BU’FALA a Besozzo**, si terrà un **corso pratico di cucina con grani antichi e lievito madre**, guidato dallo chef Luigi Caforio, esperto di alimentazione consapevole e panificazione tradizionale, **in collaborazione con Impresa Agricola Mariù**.

Il corso, dal titolo **“Cucina Medicina coi Grani Antichi”**, si svolgerà dalle 9 alle 15 e i partecipanti saranno accompagnati in un **viaggio tra sapori autentici, farine antiche e tecniche tradizionali**, riscoprendo il valore nutrizionale e terapeutico degli alimenti genuini.

Il protagonista assoluto sarà il **grano antico**, con un focus sul **farro monococco e senatore Cappelli**, due varietà di cereali ricche di proprietà benefiche, ideali per chi cerca una cucina più sana e digeribile.

## Programma della giornata

- Presentazione con piccola meditazione
- Introduzione ai grani antichi
- Realizzazione di un pane casereccio con l’utilizzo del Lievito Madre
- Realizzazione della focaccia pugliese con Lievito Madre
- Realizzazione di panini morbidi all’olio di oliva
- Preparazione di calzone farcito con verdura di stagione
- Preparazione di biscotti da colazione e di zeppole con grano Farro Monococco
- Realizzazione di un lievito Madre

La giornata si concluderà con un **pranzo conviviale e degustazione** delle pietanze realizzate durante il corso: un vero **piatto della salute**, preparato con ingredienti naturali e antichi saperi.

## Iscrizioni e informazioni

> Il corso è a **numero chiuso**, con un massimo di 20 posti disponibili
> **La quota di partecipazione è 55 euro**
> Per info e prenotazioni, chiamare Maria Rosa al numero 3296579426

di in collaborazione con Impresa Agricola Mariù